

No se deje influir por la presión de la publicidad que confunde, sobre todo a los niños. Enseñe a sus hijos a elegir alimentos saludables.

¡NO LO OLVIDE!

Una dieta saludable debe complementarse con la práctica de ejercicio físico de forma regular.



CONSEJERÍA DE SALUD

LA CESTA DE LA COMPRA

Cómo comprar mejor para comer de forma más sana



Claves para una alimentación saludable

- Tomar a diario abundantes FRUTAS FRESCAS, VERDURAS y HORTALIZAS.
- Consumir con frecuencia LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y CEREALES preferentemente INTEGRALES (pan, arroz, pasta,...)
- Comer más PESCADO azul y blanco y menos CARNE, mejor si es blanca.
- Utilizar fundamentalmente ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA y/o OLIVA VIRGEN. Si tenemos que optar por otro tipo de aceite, el más recomendable es el de Girasol Alto Oleico.
- EVITAR las grasas de origen animal (mantequilla, manteca, tocino...) y los aceites de coco, palma y palmiste. Este tipo de aceites de amplio uso en pastelería, bollería y heladería son perjudiciales para nuestra salud.
- SUPRIMIR, en general, el consumo de platos precocinados, batidos, refrescos azucarados, zumos elaborados y otros productos de producción industrial, por su alto contenido en grasas, azúcares y sal.
- Beber agua en las comidas

Qué debemos tener en cuenta a la hora de hacer la compra

1. ANTES DE HACER LA COMPRA:

- Hacer una lista con lo que realmente necesitamos.
- Ir a comprar sin hambre.
- Llevar gafas (o una lupa) para poder leer bien los ingredientes.



2. DURANTE LA COMPRA:

- Elegir preferentemente productos naturales y frescos.
- En los productos industriales, lo más importante es leer y analizar detenidamente el listado de ingredientes de cada producto, valorando finalmente si lo consideramos saludable o no.

3. DESPUÉS DE LA COMPRA:

- Comprobar que hemos leído y valorado todas las etiquetas.
- Asegurarnos de que el contenido del carro es el que realmente necesitamos y que tiene más alimentos naturales y frescos que productos procesados.

Qué es lo más importante al analizar las etiquetas

- Lo que tenemos que mirar es la LISTA DE INGREDIENTES: estos ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor, según la cantidad de cada uno en el producto. Ejemplo de un cacao para desayunar: azúcar, cacao, sal, aceite vegetal y canela.
- Hay que elegir los productos que tienen bajo contenido en azúcares, sal y grasas. En las grasas, procurar siempre que sean aceite de oliva virgen extra.

TENGA EN CUENTA QUE:

- Lo que aparece destacado en la cara principal del envase no siempre es información nutricional, suele ser propaganda
- No hay marcas buenas o malas: hay productos con buena o mala composición.

En resumen, ¿qué debemos comprar?:

- Gran cantidad de frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores.
- Abundantes legumbres y cereales integrales.
- Aceite de oliva virgen extra y oliva virgen.
- Pescado azul y blanco.
- Poca carne.
- Lácteos no azucarados y bajos en grasas.
- Conservas preparadas al natural o en aceite de oliva.
- Pocos productos industriales y analizando siempre el listado de ingredientes.
- Evitar los batidos, refrescos y zumos azucarados.

